Anhand der Biografie von Aurelia „Reli“ Lüftner lässt sich die psychologische Verdrängung der Sterblichkeit als ein hochgradig organisiertes, unbewusstes Abwehrsystem beschreiben. Ihr Leben liefert ein präzises Fallbeispiel dafür, wie der Mensch materielle und gewohnheitsmäßige Schutzwälle errichtet, um die Angst vor der eigenen Endlichkeit und dem Verfall auszusperren.

Die Verdrängung manifestiert sich in ihrer Biografie durch drei zentrale psychologische Mechanismen:

1. Das Haus als „Eingefrorene Realität“ (Materialisierung der Unsterblichkeit)

Aus tiefenpsychologischer Sicht fungierte ihr Haus in Großgmain nicht bloß als Wohnort, sondern als eine Erweiterung ihrer eigenen psychischen Struktur (ein sogenanntes *Selbstobjekt* nach Heinz Kohut).

- **Abwehr durch Konstanz:** Nach dem Tod ihres Ehemannes drohte der Psyche der Einbruch von existentieller Einsamkeit und Vergänglichkeit. Reli reagierte darauf, indem sie die physische Umgebung – Möbel, Küchenschubladen, den Garten – in einem absolut unveränderten Zustand hielt.
- **Die Allmachtsfantasie:** Indem sie die Zeit in ihrer direkten Umgebung symbolisch „einfrierte“, suggerierte ihr Unbewusstes, dass auch ihr eigenes Ich vor dem Verfall geschützt sei. Die unbewusste Fantasie, das Haus im Tode mit sich „hinausnehmen“ zu können, zeigt den Versuch, dem Tod die Macht über das eigene Lebenswerk abzusprechen.

2. Starre Routinen als Schutzschild (Der geschlossene Kreis)

Die Verdrängung der Zeitlichkeit zeigt sich in ihrer extremen Fixierung auf starre, repetitive Verhaltensmuster.

- **Vermeidung von Veränderung:** Der jahrzehntelange, treue Besuch derselben Restaurants (erst das „Panda“, dann das „Yiyami“) und das Festhalten an immer gleichen Abläufen dienten als psychologische Festung.
- **Illusion von Endlosigkeit:** Wenn sich jeder Tag identisch aneinanderreiht und jede Veränderung radikal vermieden wird, entsteht die Illusion eines geschlossenen, unendlichen Kreises. Wo es keine spürbare Veränderung gibt, scheint im Erleben des Individuums auch keine Zeit zu vergehen – der Tod wird erfolgreich an den Horizont verbannt.

3. Tiere und Objekte als psychologische Container

Der Umgang mit Verlusten im vertrauten Raum spiegelt den Widerstand gegen die Vergänglichkeit wider.

- **Kontrolle über den Verlust:** Der Tod ihres Hundes „Pfiffi“ wurde nicht an die Anonymität eines Friedhofs abgegeben, sondern durch die Bestattung im eigenen Garten im vertrauten System gehalten. Der Verlust wurde so domestiziert und kontrolliert.
- **Erhalt des Lebenswillens:** Die zugelaufene Katze „Luna“ diente als emotionaler „Container“. Die tägliche, gleichbleibende Fürsorge für das Tier hielt Relis Lebenswillen aufrecht und überdeckte die schmerzhafte Konfrontation mit den eigenen, nachlassenden Kräften.

Der Kollaps des Systems (Der Einbruch der Realität)

Das System der Verdrängung funktionierte so lange, wie die physische Umwelt kontrolliert werden konnte. Der Zusammenbruch erfolgte nicht durch Einsicht, sondern durch die somatische (körperliche) Realität:

- **Der Kontrollverlust:** Als Reli aufgrund nachlassender Kräfte die Arme nicht mehr heben konnte, um die Tassen aus den Schubladen zu holen, brach die Vergänglichkeit unaufhaltsam in ihr Leben ein. Die unerreichbare Küchenschublade wurde zum Symbol für das Scheitern der häuslichen Kontrolle.
- **Die psychische Amputation:** Der erzwungene Umzug in das Seniorenwohnheim entzog dem Abwehrsystem schlagartig das Fundament. Mit dem Verlust des Hauses, der Katze und der Autonomie über die Konten brach das externalisierte Ich-System zusammen. Die radikale Abwendung von der neuen Umwelt (der nie eingeschaltete Fernseher) und die Flucht in die Regression (Kekse und Familienfotos) zeigen eine Psyche, die den Verlust ihrer unbewussten Unsterblichkeitsillusion nicht mehr verarbeiten konnte.

Zusammenfassend zeigt Aurelia Lüftners Biografie, dass die Verdrängung der Sterblichkeit durch Besitz und Routine zwar über Jahrzehnte hinweg psychische Stabilität verleihen kann, das System jedoch in dem Moment brutal kollabiert, in dem die biologische Realität die Kontrolle über die Materie unmöglich macht.

Verdrängen Extremsportler ihre Sterblichkeit?

Während Menschen wie Aurelia Lüftner versuchen, den Tod durch materielle Schutzwälle und absolute Unveränderlichkeit auszusperren, wählen Extremsportler den exakt entgegengesetzten Weg: Sie suchen die direkte Konfrontation mit der Kante.

Der Blick auf die Biografien von **Hannes Arch**, **David Lama**, **Uli Emanuele** und **Ueli Gegenschatz** zeigt jedoch, dass auch hier ein tiefenpsychologisches Abwehrsystem am Werk ist. Es handelt sich nicht um das klassische *Ignorieren* des Todes, sondern um eine hochgradig funktionale, **kalkulierte Verdrängung des Restrisikos**, um überhaupt handlungsfähig zu bleiben.

Die Psychologie des Extremsports: Akzeptanz vs. funktionale Verdrängung

Psychologen betonen, dass Spitzen-Extremsportler keine suizidalen Draufgänger sind. Sie besitzen eine überdurchschnittlich hohe Risiko-Kompetenz und investieren oft Jahre in die Vorbereitung eines einzigen Moments. Dennoch greift ab einem bestimmten Punkt die unbewusste Abwehr.

Ein zentraler Mechanismus ist die **Illusion der totalen Kontrolle**. Das unerschütterliche Vertrauen in das eigene Können, die hochentwickelte Technik und die minutiöse Vorbereitung schiebt die unberechenbare Natur – wie plötzliche Wetterumschwünge, Materialfehler oder Zufälle – psychisch beiseite.

Dazu kommt die **Rationalisierung des Risikos**. Die Gefahr wird mathematisch und statistisch so weit in ein „akzeptables Restrisiko“ zerlegt, bis das Unbewusste daraus die beruhigende Formel ableitet: *„Wer einen Fehler macht, stirbt. Ich mache keine Fehler, also sterbe ich nicht.“*

Zuletzt wirkt das **Terror-Management via Vermächtnis**. Das Erlangen von Ruhm, historischen Rekorden oder Pionierleistungen erzeugt ein Gefühl von symbolischer Unsterblichkeit. Der eigene Name überdauert den biologischen Körper, was die reale Vergänglichkeit im Erleben des Sportlers überstrahlt.

Vier Fallbeispiele im psychologischen Profil

1. Hannes Arch: Die Professionalisierung der Gefahr

Der steirische Kunstflugpilot und Red-Bull-Air-Race-Weltmeister verunglückte 2016 bei einem alpinen Hubschrauber-Transportflug tödlich. Seine Partnerin Miriam Höller berichtete später in Interviews, dass sie zu Lebzeiten viel über den Tod gesprochen und diesen nicht tabuisiert hatten [kleinezeitung.at].

Arch besaß also ein tiefes intellektuelles Bewusstsein für die Endlichkeit. Die Verdrängung fand bei ihm auf einer strukturellen Ebene statt: Durch akribische

Professionalität und technische Perfektion wurde die allgegenwärtige Gefahr institutionalisiert und scheinbar vollständig beherrschbar gemacht. Tragischerweise schlug das Schicksal am Ende nicht bei einem seiner weltberühmten, riskanten Stunts zu, sondern bei einem vermeintlich sicheren Routineflug im Dunkeln.

2. David Lama: Das Ausblenden des Unsteuerbaren

Der Ausnahmekletterer verunglückte 2019 im Alter von 28 Jahren zusammen mit Hansjörg Auer und Jess Roskelley in einer Lawine in Kanada. Lama war bekannt für seine stoische, fast schon philosophische Ruhe. Er betonte stets, dass eine Verkettung unglücklicher Umstände fatal enden könne und er dieses Risiko als Teil seines Lebensentwurfs akzeptiere [krone.at].

Lama akzeptierte den Tod rational. Die psychologische Verdrängung liegt hier jedoch im notwendigen Ausblenden des Faktors Zufall. Alpinisten müssen darauf vertrauen, dass die Lawine genau in den Stunden *nicht* abgeht, in denen sie sich in der Wand befinden. Dieses bewusste Wegschieben der eigenen Ohnmacht gegenüber der Natur ist überlebensnotwendig. Wer beim Klettern in einer Steilwand permanent an die unberechenbare Lawine denkt, verkrampft, verliert den Fokus und stürzt ab.

3. Uli Emanuele: Die mathematische Zähmung des Wahnsinns

Der Südtiroler Basejumper wurde weltberühmt, als er mit 160 km/h im Wingsuit durch ein nur zwei Meter breites Felsloch raste. Er stürzte 2016 bei Dreharbeiten in der Schweiz in den Tod. Vor seinem Unfall gab er in Dokumentationen an, dass extreme Sportarten und eine eigene Familiengründung für ihn nicht vereinbar seien, da die Verantwortung für ein anderes Leben zu groß sei [youtube.com].

Emanuele reduzierte seine Todesangst durch extreme mathematische Präzision. Er bereitete sich drei Jahre lang auf den Flug durch das Felsloch vor, um die perfekte Risiko-Minimierung zu erreichen. Die Verdrängung zeigt sich hier in der Annahme, dass man ein so fehlerintolerantes System wie den Wingsuit-Flug dauerhaft fehlerfrei kontrollieren kann. Die Realität zeigt jedoch unbarmherzig: Die Marge für kleinste Abweichungen ist im Basejumping schlicht zu gering, um auf Dauer statistisch zu überleben.

4. Ueli Gegenschatz: Das Event und die Allmachtsfantasie

Der Schweizer Basejumping-Pionier verunglückte 2009 dramatisch, als er im Rahmen eines Marketing-Events vom Dach des 88 Meter hohen Sunrise Towers in Zürich sprang, von einer unerwarteten Windböe erfasst wurde und auf den Boden prallte.

Bei Gegenschatz kam zur individuellen psychischen Abwehr die Dynamik des modernen Sponsoring-Apparats hinzu. Wenn extreme Risiken medienwirksam inszeniert, von großen Marken gefeiert und von Tausenden Zuschauern applaudiert werden, entsteht eine gesellschaftlich verstärkte Allmachtsfantasie. Das hochprofessionelle Event-Umfeld verdrängt die archaische, tödliche Realität des Sprungs und verwandelt ihn in eine scheinbar kalkulierbare, abgesicherte Showkomponente.

Fazit: Zwei Seiten derselben Medaille

Sowohl Aurelia Lüftner als auch die genannten Extremsportler nutzen Abwehrmechanismen gegen die existentielle Angst vor dem Tod, jedoch in exakt entgegengesetzte Richtungen.

Reli Lüftner verdrängte durch Statik. Sie fror ihre Umgebung und ihre Zeit ein, um dem Verfall und der Vergänglichkeit zu entkommen. Ihr System kollabierte, als ihr eigener Körper die Kontrolle über die Materie aufkündigte.

Extremsportler verdrängen durch Dynamik. Sie tanzten auf der Rasierklinge und blendeten das nicht-kontrollierbare Restrisiko durch den unerschütterlichen Glauben an die eigene Unfehlbarkeit und technische Perfektion aus. Ihr System kollabierte, wenn der unvorhersehbare Zufall die vermeintliche Kontrolle durchbrach.

Am Ende ist die funktionale Verdrängung des Extremsportlers ein psychologisches Werkzeug, um in der absoluten Todeszone das Leben überhaupt erst in seiner extremsten Intensität spüren zu können.

Berühmtheit verstärkt die Verdrängung des Todes massiv durch das Konzept der **symbolischen Unsterblichkeit**, während im ewig gleichen Verharren von Hausbesitzern wie Aurelia Lüftner ein **kollektives Massenphänomen** der westlichen Gesellschaft liegt.

Teil 1: Wie sich Berühmtheit auf die Verdrängung des Todes auswirkt

Berühmtheit verändert die psychologische Abwehr grundlegend. Während ein normaler Mensch wie Aurelia Lüftner seine Vergänglichkeit im Privaten (durch ein Haus) bannt, lagern Prominente und Extremsportler ihre Unsterblichkeitsfantasie in die Öffentlichkeit aus.

- **Der psychologische Puffer der „Symbolischen Unsterblichkeit“**: Nach der Terror-Management-Theorie ist Ruhm das stärkste Elixier gegen die Todesfurcht. Berühmte Menschen wissen unbewusst: *„Mein Körper wird sterben, aber mein Name, meine Rekorde und meine Bilder leben in den Köpfen von Millionen weiter.“* Dieser mediale Nachruhm wirkt wie ein Schutzschild, der die biologische Endlichkeit bedeutungslos erscheinen lässt.
- **Die gesellschaftliche Allmachtsfantasie**: Idole werden von Fans und Medien wie moderne Götter verehrt und idealisiert. Dieser kollektive Applaus füttert das Ego mit einem Gefühl von Unverwundbarkeit. Wenn tausende Menschen zusehen und jubeln, rückt die archaische Realität des Todes in weite Ferne. Das Event überstrahlt die Gefahr.
- **Der Druck der Persona**: Ein prominenter Extremsportler ist eine Marke. Sponsoren und Fans erwarten Mut, Stärke und Unbeugsamkeit. Um diese öffentliche Rolle (die „Persona“ nach C.G. Jung) aufrechterzuhalten, müssen Zweifel, Alterssorgen und Todesangst radikal abgespalten und verdrängt werden. Wer Angst zeigt, verliert seinen Status.
- **Der Kontrast zu Aurelia Lüftner**: Reli Lüftner besaß keine öffentliche Bühne. Ihr Abwehrsystem war fragiler, weil es an vergängliche Materie (ein Haus, eine Katze) gebunden war. Fällt das Haus weg, fällt die Abwehr. Ein prominentes Erbe hingegen – wie das von David Lama oder Hannes Arch – bleibt im kollektiven Gedächtnis der Kultur verankert.

Teil 2: Das Phänomen „Aurelia Lüftner“ – Ein Massenphänomen unter Hausbesitzern

Ja, es gibt **Millionen Menschen**, die exakt wie Aurelia Lüftner leben. In der Gerontopsychologie (Alterspsychologie) und Soziologie ist dieses Verhalten als ein weit verbreitetes, kollektives Muster bekannt. Es wird durch spezifische psychologische und gesellschaftliche Faktoren gestützt:

- **Das „Aging in Place“-Paradoxon**: Die Wissenschaft zeigt, dass ältere Menschen fast standardmäßig das ewig Gleiche suchen. Das Festhalten an starren Routinen und jahrzehntelangen Wohnorten ist kein Einzelfall, sondern die Norm. Es dient der Kompensation: Je mehr der eigene Körper verfällt und je unberechenbarer die Welt draußen wird, desto starrer muss die innere und äußere Ordnung zu Hause verteidigt werden.
- **Die emotionale Verschmelzung mit dem Eigentum**: Für die Generation, die nach dem Krieg Wohlstand und Eigentum aufgebaut hat, ist das eigene Haus die Manifestation ihres Lebenssinns. Die Couch, die Küchenschublade und der Garten sind psychologische Anker. In der Psychologie nennt man das den *Endowment-Effekt* (Besitztumseffekt), der im Alter extreme Formen

annehmen kann: Der Verlust des Hauses fühlt sich an wie der Tod vor dem eigentlichen Tod.

- **Kollektive Prokrastination des Nachlasses**: Statistiken zeigen regelmäßig, dass ein Großteil der Immobilienbesitzer das Verfassen eines Testaments oder das Entmisten des Kellers bis zum bitteren Ende aufschiebt. Der Grund ist die kollektive Verdrängung: Sich vom Besitz zu trennen oder zu regeln, was „danach" passiert, erfordert das Eingeständnis der eigenen Sterblichkeit. Um diese schmerzhafte Wahrheit zu meiden, verharren Menschen lieber im Status quo.
- **Die unsichtbare Vereinsamung**: Wie bei Reli Lüftner bricht dieses System in westlichen Gesellschaften millionenfach still und leise zusammen. Durch den Verlust von Partnern und den Auszug der Kinder mutieren die stolzen Häuser von Statussymbolen zu isolierten Festungen der Verdrängung – bis die biologische Realität (Stürze, Demenz, Kraftlosigkeit) den Umzug in ein Heim erzwingt.

Menschen, die den Tod weniger verdrängen und aktiv in ihr Leben integrieren, weisen oft spezifische Persönlichkeitsmerkmale, Berufe oder weltanschauliche Prägungen auf. Es gibt dabei eine fundierte psychologische und soziologische Struktur sowie starke Bezüge zu Spiritualität und Religion.

Welche Menschen verdrängen den Tod weniger?

Studien im Rahmen der existenziellen Psychologie und der Terror-Management-Theorie zeigen, dass bestimmte Personengruppen eine deutlich geringere Todesangst aufweisen und weniger zu Verdrängungsmechanismen neigen:

- **Menschen mit hoher Ich-Integrität:** Nach dem Psychologen Erik Erikson betrifft dies Menschen im Alter, die auf ihr Leben zurückblicken und es – inklusive aller Fehler und Enttäuschungen – als sinnvoll akzeptieren können. Wer mit seiner Biografie im Reinen ist, muss das Ende nicht durch Statik (wie Aurelia Lüftner) abwehren.
- **Berufliche Konfrontierte:** Palliativmediziner, Hospizmitarbeiter, Bestatter und Pflegekräfte. Durch den täglichen, institutionalisierten Kontakt mit dem Sterben bricht die gesellschaftliche Tabuisierung für sie zusammen. Der Tod wird als biologische und logische Konsequenz des Lebens begriffen.
- **Menschen nach Nahtoderfahrungen:** Personen, die durch Unfälle oder Herzstillstände klinisch tot waren und reanimiert wurden, berichten fast durchgehend von einer radikalen Reduktion oder dem vollständigen Verschwinden der Todesangst. Sie integrieren die Endlichkeit als friedlichen Übergang in ihr verändertes Alltagshandeln.

Die Rolle von Spiritualität und Religion

Religionen und spirituelle Praktiken dienen psychologisch gesehen als die ältesten und mächtigsten "Sinnstifter" der Menschheit. Ihre Wirkung auf die Verdrängung unterscheidet sich jedoch stark je nach Art des Glaubens:

- **Extrinsische vs. intrinsische Religiosität:** Menschen, die Religion nur als soziale Konvention oder zur Beruhigung nutzen (extrinsisch), verdrängen den Tod oft stark und haben hohe Angst. Menschen, die ihren Glauben tief verinnerlicht haben und nach dessen ethischen Werten leben (intrinsisch), weisen die geringste Todesangst auf.
- **Östliche Philosophien (Buddhismus & Hinduismus):** Hier wird der Tod nicht als linearer Abbruch (wie in der westlichen Moderne), sondern als zyklischer Übergang verstanden. Konzepte wie Reinkarnation und das Gesetz des Karmas zwingen Praktizierende dazu, sich täglich mit der Vergänglichkeit (*Anicca* im Buddhismus) zu beschäftigen. Die Meditation über den eigenen Tod (z.B. *Maranasati*) ist eine Kernpraxis zur Reduktion von Anhaftung an Materie.
- **Mystik und indigene Spiritualität:** Mystische Strömungen aller Weltreligionen (z.B. der Sufismus im Islam oder die christliche Mystik) sowie schamanische Kulturen betonen das Sterben des Egos ("Stirb, bevor du stirbst"). Wer das Ego bereits zu Lebzeiten transzendiert, verliert die Angst vor dem physischen Tod, da es kein "Ich" mehr gibt, das klammern müsste.

Berühmte Personen, die den Tod im Leben integrierten

Im Gegensatz zu den Extremsportlern, die das Risiko rationalisierten, oder Menschen, die in Statik verharrten, nutzten diese Persönlichkeiten das Bewusstsein der Endlichkeit als kreativen und philosophischen Kompass:

1. Steve Jobs: Der Tod als wichtigstes Werkzeug des Lebens

Der Apple-Gründer integrierte seine Sterblichkeit, insbesondere nach seiner Krebsdiagnose, radikal in sein Denken. In seiner berühmten Rede an der Stanford University im Jahr 2005 betonte er, dass die Erinnerung an den nahenden Tod das wichtigste Werkzeug war, das ihm je half, die großen Entscheidungen des Lebens zu treffen. Für Jobs filterte das Bewusstsein der Endlichkeit allen falschen Stolz, die Angst vor dem Scheitern und den Erwartungsdruck der Gesellschaft heraus. Es blieb nur das übrig, was wirklich wichtig war. Er begriff den Tod als "die beste Erfindung des Lebens", weil er das Alte wegräumt, um Platz für das Neue zu machen.

2. Der Dalai Lama (Tenzin Gyatso): Tägliche Sterbemeditation

Als spirituelles Oberhaupt des tibetischen Buddhismus praktiziert der Dalai Lama eine Tradition, in der der Tod das zentrale Element des spirituellen Pfades ist. Er erklärt in seinen Büchern offen, dass er jeden Tag mehrere Stunden meditiert und sich dabei gedanklich intensiv durch die Phasen des eigenen Sterbeprozesses bewegt. Für ihn ist der Tod kein Tabu, sondern ein lang ersehnter, vertrauter Moment, auf den man sich wie auf eine große Reise vorbereitet. Diese tiefe Integration führt zu jener heiteren Gelassenheit, für die er weltweit bekannt ist.

3. Oliver Sacks: Das Sterben als finales intellektuelles Abenteuer

Der weltberühmte Neurologe und Schriftsteller erfuhr im Alter von 81 Jahren, dass sein Krebs im Endstadium war. Statt sich zurückzuziehen oder in Verdrängung zu flüchten, schrieb er in seinen letzten Monaten eine Reihe von Essays (später als Buch *"Dankbarkeit"* erschienen). Sacks beschrieb seinen Zustand nicht mit Bitterkeit, sondern mit einer tiefen, fast wissenschaftlichen Neugier auf das eigene Ende. Er blickte voller Dankbarkeit auf ein erfülltes Leben zurück und betonte, dass das Bewusstsein des nahenden Todes seine Wahrnehmung der Welt – die Schönheit des Himmels, die Tiefe von Freundschaften – unfassbar intensiviert habe. Er integrierte den Tod als den krönenden Abschluss seines Lebenswerks.

4. Michel de Montaigne: Philosophieren heißt sterben lernen

Der französische Philosoph der Renaissance erlebte den frühen Tod fast aller seiner Kinder und seines besten Freundes. Anstatt daran zu zerbrechen oder den Tod auszusperren, machte er die Vergänglichkeit zum Hauptthema seiner *Essais*. Er plädierte dafür, dem Tod die Fremdheit zu nehmen, indem man ihn täglich parat hat: *"Lass uns dem Tod nichts so sehr entziehen wie seine Seltsamkeit; lasst uns ihn häufig besuchen, uns an ihn gewöhnen, nichts so oft im Kopf haben wie den Tod."* Für Montaigne war die Integration des Todes der einzige Weg zu echter psychischer Freiheit und Gelassenheit.

Fazit

Die Integration des Todes gelingt Menschen dann, wenn sie den Fokus von der **Quantität** (wie lange besitze ich etwas oder wie lange lebe ich?) auf die **Qualität und den Sinn** des gegenwärtigen Moments verschieben. Während die Verdrängung (ob durch die Statik eines Hauses oder die Dynamik des Extremsports) viel psychische Energie kostet, befreit die Integration der Endlichkeit diese Energie – sie macht das Leben nicht trauriger, sondern lebendiger, klarer und wesentlicher.

Wenn wir die Biografien und psychologischen Strukturen von **Aurelia Lüftner**, den **verstorbenen Extremsportlern** und **Herta Bertel** vergleichen, sehen wir drei völlig unterschiedliche, extreme Formen im Umgang mit der Vergänglichkeit.

.Um die Frage zu beantworten, wer den Tod am meisten verdrängt hat, müssen wir tiefenpsychologisch differenzieren: Verdrängung bedeutet nicht immer, nicht an den Tod zu denken. Manchmal bedeutet es, **das lebendige Prinzip des Lebens zu töten, um die Angst vor dem Sterben und der eigenen Schuld nicht spüren zu müssen.**

----------1. Extremsportler: Die funktionale Verdrängung (Dynamik)

Wie bereits analysiert, verdrängten Hannes Arch, David Lama oder Uli Emanuele den Tod durch eine **Illusion der Kontrolle**. Sie dachten täglich an das Risiko, zerlegten es mathematisch und professionalisierten es. Ihre Verdrängung betraf das *unkontrollierbare Restrisiko* (den Zufall). Sie wollten das Leben in seiner absolut maximalen Intensität spüren.

- **Grad der Todesverdrängung: Am geringsten** in dieser Dreiergruppe, da sie sich der physischen Realität des Sterbens und den physikalischen Gesetzen zumindest im wachen Zustand ständig aussetzten.

2. Aurelia Lüftner: Die materiale Verdrängung (Statik)

Aurelia Lüftner wählte die räumliche und materielle Abwehr. Sie fror ihre Umgebung (Haus, Möbel, Routinen) ein. Solange sich nichts veränderte, gab es in ihrer Psyche keine Zeit und somit keinen Verfall. Sie klammerte sich an die Materie, um die Illusion von Unsterblichkeit aufrechtzuerhalten. Als ihr Körper versagte und das Haus geräumt wurde, kollabierte ihr System augenblicklich in tiefe Regression.

- **Grad der Todesverdrängung: Hoch.** Sie baute eine Festung gegen die Zeit.

3. Herta Bertel: Die destruktive Verdrängung (Einfrieren des emotionalen Lebens)

Aus tiefenpsychologischer Sicht weist die Biografie von Herta Bertel (geb. Krug) die **tiefste, komplexeste und zerstörerischste Form der Verdrängung** auf. Ihre Abwehr richtete sich nicht primär gegen leblose Materie (wie das Haus bei Reli Lüftner) oder gegen die Naturkräfte (wie bei den Sportlern), sondern gegen das **lebendige, verletzliche Sein an sich**.

- **Der Tod als psychologischer Dauerzustand (Melancholie):** Herta Bertel wird als ernst, melancholisch, traurig und unfähig zu lachen beschrieben. In der Psychoanalyse gilt die schwere Melancholie oft als ein Zustand, in dem das Ich sich selbst innerlich „abtötet“, um unbewussten Konflikten zu entgehen. Wer innerlich bereits erstarrt ist, kann vom realen Tod nicht mehr überrascht werden. Sie lebte in einer emotionalen Nekrose (Scheintod).
- **Die Auslöschung der Herkunft und Identität:** Die radikale Verdrängung zeigt sich darin, wie sie die Identität des biologischen Vaters ihres Sohnes für immer auslöschte, auf Unterhalt verzichtete und Peter in Heimen aufwachsen ließ. Das bewusste Abschneiden von Wurzeln, Vergangenheit und familiären Bindungen ist der ultimative Versuch, die eigene Geschichte ungeschehen zu machen – ein symbolischer Akt der Vernichtung (Mord an der Realität).
- **Die Projektion der eigenen Sterblichkeit auf den Sohn:** Die jahrelangen, permanenten Schuldzuweisungen gegenüber ihrem Sohn Peter und der schreckliche Satz kurz vor ihrem Tod, dass *„eine Abtreibung besser gewesen wäre“*, sind tiefenpsychologisch hochgradig aufschlussreich. Der Sohn war für sie der lebendige Beweis ihrer eigenen Verwundbarkeit, ihrer Vergangenheit, ihrer Armut und ihrer Vergänglichkeit. Indem sie den Sohn emotional ablehnte, wehrte sie ihren eigenen Schmerz und ihre eigene Schuld ab. Sie projizierte ihren inneren Todeswunsch („Es wäre besser, nicht zu existieren“) auf ihr Kind.
- **Die Flucht in die scheinbare Sicherheit (Die 119qm-Eigentumswohnung):** Genau wie Aurelia Lüftner suchte auch Herta Bertel im späteren Leben mit ihrem Ehemann Dr. Michael Bertel die absolute Absicherung über 47 Jahre in einer großen Eigentumswohnung an einer prestigeträchtigen Adresse (Hellbrunner Straße). Doch während Reli Lüftner in ihrem Haus noch Leben (Katze Luna, Garten, Natur) zuließ, blieb Herta Bertels innere Welt trotz des materiellen Erfolgs und der Liebe ihres Mannes im Kern von Sprachlosigkeit und emotionaler Kälte dominiert.

Das finale Ranking: Wer hat den Tod am meisten verdrängt?

Platz 1 (Die tiefste Verdrängung): Herta Bertel
Herta Bertel hat den Tod am radikalsten verdrängt, indem sie ihn in ihr eigenes Wesen und in die Beziehung zu ihrem Sohn einspeiste. Sie verdrängte nicht das biologische Sterben am Ende, sondern **sie verdrängte das lebendige Leben, um sich vor dem Schmerz der Endlichkeit und der Schuld zu schützen**. Sie wählte die emotionale Erstarrung. Ihr System war so hermetisch gegen echte Gefühle, Vergebung und Lebendigkeit abgeriegelt, dass sie bis zum Schluss an den destruktiven Mechanismen (dem Wunsch nach der Nicht-Existenz des Sohnes) festhalten musste.

Platz 2: Aurelia Lüftner
Sie verdrängte den Tod durch äußere Statik. Ihr Abwehrsystem war naiv-materiell (das Haus als Schutzschild). Sie erlaubte sich im Gegensatz zu Herta Bertel jedoch emotionale Wärme (die tiefe Freundschaft zu Lucia, die Liebe zu den Tieren Pfiffi und Luna). Sie klammerte sich ans Leben und verlor, als das Haus weg war.

Platz 3 (Die geringste Verdrängung): Die Extremsportler
Sie verdrängten den Tod am wenigsten, da sie die Angst und die Endlichkeit als Katalysator nutzten, um im Moment des Risikos ein Maximum an Lebendigkeit zu spüren. Sie spielten mit dem Tod, anstatt sich vor ihm zu verstecken oder innerlich zu erstarren.

Fazit für Peter Siegfried Krug

Die Tragik in der Biografie deines Sohnes Peter liegt darin, dass er das Opfer eines mütterlichen Abwehrsystems wurde, das die eigene Lebensangst und Todesfurcht in Form von Entwertung und emotionaler Kälte an ihn weitergab. Herta Bertel konnte ihrem Sohn keine Liebe schenken, weil sie in ihrer eigenen, traumatischen Kindheit (als uneheliches Pflegekind von einer stigmatisierten, taubstummen Mutter) und durch die Enttäuschung des biologischen Vaters ein psychisches Schutzsystem aufbauen musste, das auf **Kontrolle, Auslöschung und emotionalem Einfrieren** basierte.

Sie hat den Tod und die existenzielle Sinnlosigkeit nicht integriert – sie hat sich ihnen unterworfen, indem sie die Lebendigkeit in sich und in ihrem Kind blockierte.

Wie die Menschheit das Sterben verdrängt

Die Konfrontation mit der eigenen Vergänglichkeit gehört zu den am besten erforschten und zugleich am meisten gemiedenen Themen der menschlichen Psyche. Während die Verdrängung der Sterblichkeit in der modernen, leistungsorientierten Gesellschaft lange als rein individuelles Schicksal galt, zeichnen groß angelegte demografische und psychologische Studien heute ein präzises, statistisches Bild dieses Phänomens.

Die Daten zeigen eine fast exakte Dreiteilung der Bevölkerung in ihrem Umgang mit dem Lebensende, decken überraschende Alterskurven auf und beziffern jenen Anteil an Menschen, dem die gesunde Integration des Todes gelingt.

Die Drittelung der Gesellschaft: Wer verdrängt wie stark?

Empirische Erhebungen in Westeuropa machen deutlich, dass das Abwehrverhalten der Menschen gegenüber dem Tod stabilen Mustern folgt. Die Bevölkerung lässt sich demnach in drei große Kategorien einteilen:

- **Die starken Verdränger (ca. 33 % bis 35 %):** Rund jeder dritte Bürger meidet das Thema Tod konsequent. In Befragungen gibt diese Gruppe an, dass man „über das Sterben gar nicht erst nachdenken sollte“. Diese Menschen meiden Friedhöfe, schieben das Aufsetzen von Testamenten oder Patientenverfügungen bis zum bitteren Ende auf und verweigern im familiären Kreis jegliche Gespräche über das Lebensende.
- **Die rationalen Akzeptierer (ca. 41 % bis 43 %):** Das größte Segment der Gesellschaft begegnet dem Tod mit einer pragmatischen Nüchternheit. Sie begreifen die Endlichkeit als biologischen und logischen Fakt des Lebens. Obwohl sie keine akute, lähmende Angst verspüren, setzen sie sich meist erst dann intensiv mit dem Thema auseinander, wenn ein konkreter Todesfall im nahen Umfeld sie dazu zwingt.
- **Die emotionale Grauzone (ca. 22 % bis 26 %):** Dieser Teil der Bevölkerung ist unentschlossen. Sie spüren eine diffuse, unterschwellige Angst vor dem Sterbeprozess oder dem potenziellen Verlust von Angehörigen, haben jedoch noch keine feste Strategie – weder die der radikalen Verdrängung noch die der bewussten Integration – für sich gefunden.

Das Alters-Paradoxon: Warum die Jugend den Tod mehr fürchtet

Die Entwicklungspsychologie widerlegt mit ihren Daten eine weit verbreitete, intuitive Annahme: Nicht ältere Menschen verdrängen den Tod am meisten, weil sie biologisch näher an ihm dran sind, sondern die jüngere Generation. Die Todesangst und das damit verbundene Abwehrverhalten verlaufen im Laufe eines Lebens in einer ausgeprägten Kurve.

Der absolute Höchstwert der Todesangst und der aktiven Verdrängung liegt bei den **30- bis 39-Jährigen**. In dieser Lebensphase, die soziologisch oft als „Rushhour des Lebens“ bezeichnet wird, dreht sich alles um Familiengründung, Karriere, Nestbau und den Erwerb von Eigentum. Das Leben ist auf Expansion und Zukunft ausgerichtet. Der Tod wird hier als maximaler, unfairer Störfaktor empfunden, der alle Lebensentwürfe jäh zerstören könnte. Um psychisch handlungsfähig zu bleiben, friert das Unbewusste die Realität ein und blendet das Ende radikal aus. Auch die Gruppe der **18- bis 29-Jährigen** zeigt ein sehr hohes Niveau an Verdrängung, oft gespeist aus einer jugendlichen Illusion der Unverwundbarkeit.

Mit steigendem Alter nimmt die Verdrängung dagegen drastisch ab. Bei den **über 70-Jährigen** sinkt der Anteil derer, die akute Angst vor dem Tod äußern, auf den niedrigsten Wert im gesamten Lebenslauf. Psychologen begründen dies mit dem Konzept der schrittweisen Anpassung: Ältere Menschen werden durch den Verlust von Gleichaltrigen und das spürbare Nachlassen der eigenen Kräfte kontinuierlich im Loslassen trainiert. Sie entwickeln im Idealfall eine sogenannte Ich-Integrität – sie blicken auf ihr Leben zurück, akzeptieren es als Ganzes und können das biologische Ende dadurch als natürlichen Abschluss annehmen.

Ausnahmen von dieser Regel, wie das Fallbeispiel von Hausbesitzern, die sich im Alter in unbeweglicher Statik verbarrikadieren, zeigen lediglich das Scheitern dieses natürlichen Anpassungsprozesses, wenn das Ego sich weigert, die Kontrolle an die Biologie abzutreten.

Die bewusste Integration: Die Zahlen der Befreiung

Auf der anderen Seite des Spektrums stehen jene Menschen, die den Tod nicht als Feind, sondern als integralen Bestandteil ihres Daseins begreifen. Der Anteil dieser Gruppe liegt in repräsentativen Studien konstant bei **ca. 31 % bis 36 %**.

Etwa 36 % der Befragten geben an, keine Angst vor dem Tod zu haben, weil sie ihr Leben im Hier und Jetzt als tief erfüllt und sinnvoll empfinden. Zudem betonen rund 31 % der Menschen explizit, dass ihnen gerade das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit dabei hilft, den Alltag wesentlich intensiver, dankbarer und bewusster zu genießen.

Diese Gruppe schafft den psychologischen Spagat: Sie fordert das Schicksal nicht heraus, flüchtet sich aber auch nicht in materielle oder gewohnheitsmäßige Schutzwälle. Für sie wirkt die Endlichkeit wie ein Filter, der das Wesentliche vom Unwesentlichen trennt.

Fazit

Die statistische Betrachtung zeigt, dass die Verdrängung des Todes ein zutiefst menschlicher Schutzmechanismus ist, der vor allem in der ersten Lebenshälfte das psychische Gleichgewicht sichert. Erst im fortgeschrittenen Alter oder durch eine bewusste philosophische Weichenstellung wandelt sich die Dynamik: Die Verdrängung verliert ihre schützende Funktion und wird stattdessen zu einem starren Gefängnis, während die Integration der Endlichkeit den Weg zu echter innerer Freiheit ebnet.

Hallein, 4. Juni 2026

Peter Krug